

ISSN 2524-0986

 **iScience**TM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 9(53)
Часть 2

Переяслав-Хмельницкий
2019

**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 9(53)
Часть 2

Сентябрь 2019 г.

ЖУРНАЛ

Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егизарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2019. - Вып. 9(53), ч. 2 – 168 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերէն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Давлетбаева Сабина Фанисовна, Реут Антонина Анатольевна (Уфа, Россия) ФИТОХИМИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИСТЬЕВ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РОДА ХОСТА.....	7
Халила Абдилах Нурлакулы, Сенкебаева Алтынай Анарбаевна, Сапарова Жанар Ильясовна (Шымкент, Республика Казахстан) СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЛЕГОЧНЫХ ЧЕРВЕЙ В ПРИРОДЕ.....	11

СЕКЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

Бугаевский Константин Анатольевич (Николаев, Украина) ЗЕММЕЛЬВЕЙС И.Ф.: НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПАМЯТИ О УЧЁНОМ, ПРЕДСТАВЛЕННОЙ В МЕДАЛЯХ. ЧАСТЬ III.....	17
Евстратова Елизавета Фёдоровна, Васильева Людмила Валентиновна, Толстых Елена Михайловна, Золотарева Мария Андреевна (Воронеж, Россия) ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИНИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ СИМПТОМОВ ТЯЖЕСТИ ОСТЕОАРТРИТА, КАК МАРКЁРЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ АМБУЛАТОРНОГО ПРИЕМА.....	24

СЕКЦИЯ: НАУКИ О ЗЕМЛЕ

Гришко Світлана Вікторівна, Непша Олександр Вікторович, Непша Ярослав Юрійович, Вінніченко Дмитро Васильович (Мелітополь, Україна) ГІДРОГЕОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАЛЯГАННЯ ПІДЗЕМНИХ ВОД БАСЕЙНУ РІЧКИ МОЛОЧНА.....	30
Підлозний Ілля Володимирович, Сугоняк Яна Василівна (Мелітополь, Україна) ЗМІНИ ГЕОЕКОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЗАПОРІЗЬКОЇ ТА ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ПРОМИСЛОВОГО КОМПЛЕКСУ КРАЇНИ....	36
Жантоков Болатбек Жаксылыкович, Зандыбай Аманбек, Исмуканова Гульжамал Жасулановна (Нур-Султан, Казахстан) ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКИ ЕСИЛЬ, ЕЕ ГИДРОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА.....	41

СЕКЦИЯ: ЭКОЛОГИЯ

Хаданович Альбина Викторовна, Крицанкова Яна Васильевна (Гомель, Беларусь) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА рК - СПЕКТРОСКОПИИ К ИЗУЧЕНИЮ СОРБЦИИ ИОНОВ СВИНЦА (II) ДЕРНОВО-ПОДЗОЛИСТОЙ СУПЕСЧАНОЙ ПОЧВОЙ.....	46
--	----

Хаданович Альбина Викторовна, Старовойтова Екатерина Сергеевна, Долгая Виктория Игоревна (Гомель, Беларусь) НАКОПЛЕНИЕ НИТРАТ-ИОНОВ В ПЛОДООВОЩНОЙ ПРОДУКЦИИ, В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД В УСЛОВИЯХ ОДНОФАКТОРНОГО МИКРОДЕЛЯНОЧНОГО ОПЫТА.....	52
---	----

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Максимов Андрій, Присяжна Марія (Дніпро, Україна) СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ТА РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	56
Аникеенко Лариса Васильевна (Киев, Украина) МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ.....	61
Аникеенко Лариса Васильевна (Киев, Украина) ПРЫЖОК КАК СКОРОСТНО-СИЛОВОЕ КАЧЕСТВО В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА.....	64
Билоконь Виктор Петрович (Киев, Украина) ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	68
Билоконь Виктор Петрович (Киев, Украина) ЭТАПЫ ИЗУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ В НТУУ «КПИ ИМ. ИГОРЯ СИКОРСКОГО.....	72
Бурлака Ірина Василівна (Київ, Україна) ПРО РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІДДІЛЕННЯ ТЕНІСУ ЗВО НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	75
Дакал Наталія Адамівна (Київ, Україна) ПРАВИЛА ГІГІЄНИ, ПОВЕДІНКИ І ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ.....	80
Дейнеко Альфія Хамзіївна, Янюк Анастасія Олександрівна (Харків, Україна) СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ ЯК НА ВИДОВИЩНИЙ ВИД СПОРТУ.....	83
Завадська Наталія Валеріївна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ ВИДІВ СПОРТУ В ВУЗІ.....	87
Курілова Валентина Іванівна, Пилипенко Микола Іванович, Моїсей Степан Михайлович (Глухів, Україна) ЕФЕКТИВНІСТЬ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ДЗЮДОІСТІВ.....	91
Лукачина Анатолій Васильович (Київ, Україна) АНАЛІЗ ПРИЧИН ПРОПУСКУ ЗАНЯТЬ З ФІЗВИХОВАННЯ СТУДЕНТАМИ ТЕНІСИСТАМИ ЗВО НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	95

Мірошніченко Вячеслав Миколайович, Паньковецька Наталія Михайлівна, Галайдоук Микола Ананійович (Вінниця, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ.....	100
Курілова Валентина Іванівна, Редько Сергій Юрійович, Нібак Олексій Васильович (Глухів, Україна) РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ТА МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЗАСОБАМИ ПОХОДІВ ВИХІДНОГО ДНЯ.....	106
Сироватко Зоя Вікторівна (Київ, Україна) ПРОБЛЕМИ ТА НЕДОЛІКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ.....	111
Сироватко Зоя Вікторівна (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОГЛЯДУ НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	114
Сичов Сергій Олександрович, Сиротинська Олена Каленівна (Київ, Україна) КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У РОЗВИНЕНИХ КРАЇНАХ СВІТУ.....	117
Синіговець Василь Іванович, Синіговець Лариса Іванівна, Артеменко Ганна Вікторівна (Глухів, Україна) МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ТА ЗАСОБИ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ХВОРИХ НА ГЕМІПАРЕТИЧНУ ФОРМУ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ.....	122
Сейсенова Айгуль Сеїловна, Шойынбекова Альвира Каирберлиевна (Караганда, Казахстан) ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ.....	132
Суханова Ганна Петрівна, Ушаков Віктор Станіславович (Мелітополь, Україна) ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗВО.....	134
Чиченьова Оксана Миколаївна (Київ, Україна) РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	140
Курілова Валентина Іванівна, Пустовойт Петро Андрійович, Шерстюк Олена Михайлівна (Глухів, Україна) РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВСЕБІЧНОМУ РОЗВИТКУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЗАСОБАМИ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ ФУТБОЛУ.....	146
Толмачьова Світлана Єгорівна (Київ, Україна) ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ПРИ ЗАНЯТТІ ШЕЙПІНГОМ.....	151
Толмачьова Світлана Єгорівна (Київ, Україна) ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ШЕЙПІНГУ ЯК ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	156

УДК 796.015

Суханова Ганна Петрівна, Ушаков Віктор Станіславович
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького
(Мелітополь, Україна)

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗВО

Аннотация. На данный момент проблемными остаются вопросы особенностей использования средств и методов физического воспитания студентов, их направленности и объемов нагрузок. Одним из психологически приоритетных видов занятий физическим воспитанием является оздоровительное плавание студентов. Желание заниматься плаванием способствует развитию мотивации студентов к совершенствованию возможностей и активного отдыха, обуславливая одновременно снятия умственного переутомления.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, физическая подготовленность, функциональная подготовка, студент, высшее учебное заведение.

Sukhanova Hanna, Ushakov Victor
Melitopol State Pedagogical University named after B. Khmelnytsky
(Melitopol, Ukraine)

IMPROVING SWIMMING AS A WAY TO INCREASE THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. At the moment, problems remain regarding the features of using the means and methods of physical education of students, their focus and volume of loads. One of the psychologically priority types of physical education is the swimming of students. The desire to engage in swimming contributes to the development of students' motivation to improve opportunities and outdoor activities, while simultaneously causing the removal of mental overwork.

Key words: recreational swimming, physical fitness, functional training, student, higher education institution.

Сучасні умови життя суспільства, характер трудової діяльності пред'являють великі вимоги до фізичних якостей людини. Особливу значущість це питання набуває в студентському віці, коли зростання розумового навантаження пов'язане зі значним обмеженням рухової активності. Рухова активність має потужну захисну дію в разі її достатнього обсягу в режимі дня студентів [5, с. 433; 8, с. 226; 14, с. 100].

Фізичне виховання студентів у закладі вищої освіти (ЗВО), на думку дослідників [1, 3, 4, 7], має деякі протиріччя. Основне протиріччя полягає між соціальними вимогами до ефективності фізичного виховання, з одного боку, і засобами, методами і формами, які використовуються в ЗВО – з іншого. На тлі цього слід зазначити, що різні системи фізичних вправ, при всіх їх перевагах,

мають один спільний недолік: вузьку спрямованість на функціональні системи організму. Мета ж ідеальної системи фізичних вправ повинна полягати у всебічному гармонійному розвитку всіх функцій організму, що є необхідною умовою збереження та зміцнення здоров'я. На наш погляд, заняття плаванням якраз відповідають зазначеним вище вимогам. Як відзначає Хіміч І.Ю., юнаки та дівчата, незалежно від рівня фізичної підготовленості, мають переважно позитивне мотиваційне ставлення до занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти (рис. 1) [12].

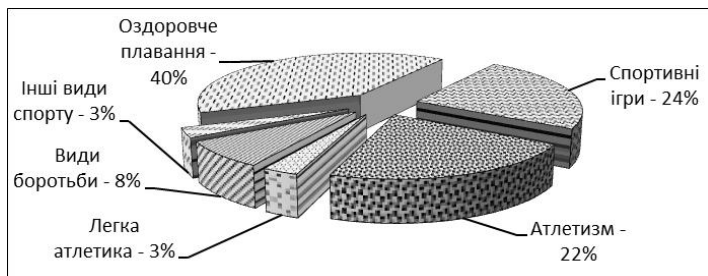


Рис. 1. Мотивація студентів до різних видів спорту на заняттях з фізичного виховання [12]

Актуальність нашої роботи полягає в тому, що ми розглядаємо плавання, як систему фізичних вправ, яка впливає на всебічний гармонійний розвиток всіх функцій організму. Плавання є ефективним і доступним засобом фізичної та функціональної підготовки студентів у ЗВО.

Мета нашої роботи – показати на прикладі занять плаванням як змінюється, покращуються функціональні показники і фізична підготовка студентів в процесі занять.

Плавання – найменш травматичний вид фізичних вправ. Ефект «гідроневагомості», що виникає в воді, звільняє хрящові міжхребцеві диски від постійного здавлювання їх хребцями. У розкутому стані в дисках поліпшується обмін речовин, живлення, відновлювальні процеси. Оздоровче плавання дозволяє виправити дефекти постави за рахунок розвитку м'язового корсету і розширення грудної клітини. У плаванні практично немає статичних навантажень, це динамічний вид спорту, тому воно в першу чергу рекомендується студентам, які страждають патологією опорно-рухового апарату [9, с. 233, 10, 6].

Аналіз спеціальної літератури [2, 6, 12, 13] показав, що плавання належить до числа основних засобів фізичного виховання і є важливою прикладною руховою навичкою. Вода очищає шкіру, сприяє поліпшенню шкірного дихання і зміцненню самої шкіри. Вода викликає посилення діяльності різних внутрішніх органів: частіше дихання, збільшується частота серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин, посилюється обмін речовин. Це пояснюється тим, що вода в порівнянні з повітрям має збільшену теплопровідність і теплоємність, а також значну щільність, в результаті чого тепловіддача і тиск води на поверхню тіла людини різко зростають.

Плавання сприяє зростанню тіла, так як під час плавання людина знаходиться в умовах часткової невагомості і в горизонтальному положенні, внаслідок чого хребет тимчасово розвантажується від звичайних гравітаційних навантажень. Позитивний вплив плавання здійснює на стан центральної нервової системи: усувається зайва збудливість і дратівливість, з'являється впевненість у своїх силах. Плавання покращує роботу внутрішніх органів, розвиває серцево-судинну і дихальну систему. В умовах тривалого перебування у воді удосконалюються процеси терморегуляції. Відбувається загартовування організму, зростає опірність несприятливим факторам зовнішнього середовища. Ось чому дозоване плавання може бути корисним студентам, схильним до простудних захворювань. Плавання запобігає венозному застою, полегшуючи повернення венозної крові в серце, оскільки горизонтальне положення плавця і відсутність сил гравітації значно сприяє цьому. Регулярні заняття плаванням стимулюють газообмін у легенях більше, ніж інші види фізичних вправ. Фахівці, спортивні лікарі, тренери визначили, що просте стояння у воді протягом 3-5 хвилин при температурі 24 °С збільшує глибину дихання вдвічі, а обмін речовин на 50-75% [2, 6, 13]. Отже, плавання є незамінним видом фізичної активності для студентської молоді. Студенти, що займаються оздоровчим плаванням, не ставлять перед собою завдання, пов'язані з досягненням високої швидкості подолання дистанції, а прагнуть за допомогою плавальної норми зняти, наприклад, напругу, втому, підбадьоритися, підняти стійкість організму проти різних захворювань, підвищити працездатність, зміцнити сон. Для цього досить плавати в середньому або повільному темпі [11, с. 222].

Дослідження проводилися протягом II семестру в 2018-2019 навчальному році в двох групах, перша група – це студенти, які займаються за звичайною програмою занять з фізкультури, передбаченої у ЗВО (20 осіб), друга група – це студенти, які займаються додатково в групі спортивного вдосконалення (плавання) (20 осіб).

Визначення фізичної форми по степ-тесту Керша. Степ-тест являє собою ходьбу зі сходженням і опусканням зі ступу протягом 3 хвилин, це 24 кроки за хвилину, висота ступу – 30 см. Потім вимірюється частота серцевих скорочень після виконання вправи в положенні сидячи і підраховується кількість ударів за хвилину. У таблиці 1 представлені результати проведеного степ-тесту Керша в навчальній групі (20 осіб).

Таблиця 1

Степ-тест Керша (навчальна група)

Оцінка підготовленості	Нормативи ЧСС, уд / хв	Кількість студентів
чудова	до 73	1
відмінна	74-82	2
добра	83-90	4
задовільна	91-100	7
посередня	101-107	3
погана	108-114	2
дуже погана	115 і більше	1

У таблиці 2 представлені результати дослідження групи спортивного вдосконалення (20 осіб). Далі ми визначасмо реакцію серцево-судинної

системи на навантаження за допомогою одномоментної проби. Після хвилинного відпочинку стоячи, заміряємо ЧСС за 1 хвилину. Потім потрібно виконати 20 глибоких присідань за 30 секунд, з вихідного положення ноги нарізно, руки вздовж тулуба, при присіданні руки виносяться вперед, при вставанні – руки вниз. Після виконання присідань заміряємо ЧСС протягом 1 хвилини.

Таблиця 2

Степ-тест Керша (група спортивного вдосконалення)

Оцінка підготовленості	Нормативи ЧСС, уд / хв	Кількість студентів
чудова	до 73	2
відмінна	74-82	5
добра	83-90	8
задовільна	91-100	4
посередня	101-107	1
погана	108-114	-
дуже погана	115 і більше	-

У таблиці 3 наведені результати нашого дослідження з проведення одномоментної проби в навчальній групі, де визначається величина почастішання ЧСС після навантаження у відсотках.

Таблиця 3

Результати проведення одномоментної проби в навчальній групі

Реакція ССС на навантаження	Величина ЧСС (%)	Реакція ССС на навантаження студентів (%)
відмінна	до 20	6,8
добра	21-40	37,7
задовільна	41-65	44,3
погана	66-75	8,6
дуже погана	76 і більше	2,6

У таблиці 4 наведені дані аналогічного дослідження, проведеного в групі спортивного вдосконалення.

Таблиця 4

Результати проведення одномоментної проби в групі спортивного вдосконалення

Реакція ССС на навантаження	Величина ЧСС (%)	Реакція ССС на навантаження студентів (%)
відмінна	до 20	20,6
добра	21-40	56,7
задовільна	41-65	14,3
погана	66-75	8,4
дуже погана	76 і більше	-

У таблицях наочно видно високий відсоток «відмінної» і «доброї» реакції ССС на навантаження в групі спортивного вдосконалення і відсутні студенти з «дуже поганою» реакцією ССС на навантаження. У навчальній групі більшість студентів мають «добру» і «задовільну» реакцію ССС на навантаження, але на відміну від групи спортивного вдосконалення

спостерігається великий відсоток студентів з «поганою» і «дуже поганою» реакцією ССС на навантаження.

Результати проведеної нами експериментальної роботи свідчать про те, що впровадження в процес фізичного виховання додаткових засобів фізичної культури у вигляді різних стилів плавання істотно підвищують рівень фізичної підготовки студентів і їх функціональні можливості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдураман А.Ш. Здоров'язберігаючі технології в роботі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького / А.Ш. Абдураман, М.В. Купреєнко, О.В. Непша, А.А. Проценко, В.С. Ушаков //Алексєєвські краєзнавчі читання: Матеріали регіональної наук.-практ. конф... – Мелітополь: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2015. – С.188-190.
2. Глазирін І.Д. Плавання. Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов // Актуальные научные исследования в современном мире. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вып. 1(45). Ч. 5. –С. 51–56
4. Котова О.В. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів в умовах навчально-виховного процесу / О.В. Котова, В.В. Сергєєв // Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С. 141–142.
5. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді / М.В. Купреєнко, О.В. Непша // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: зб. – Баку-Ужгород-Дрогобич: Півсвіт, 2017. – С. 433–435.
6. Міхєєнко О. І. Оздоровчий вплив плавання / О. І. Міхєєнко. – Суми: СумДПУ, 2002.– 52 с
7. Непша О.В.Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С. 30–33.
8. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою / О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков // Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229
9. Суханова Г.П. Місце і значення оздоровчого плавання на заняттях з фізичного виховання спеціальних медичних групах студентів вищих закладів освіти / Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 25-26 квіт. 2019 р.: зб. Тез. – Бердянськ: БДПУ, 2019. – С. 233-234.

10. Ушаков В.С. Корекція стану здоров'я студентів в процесі фізичного виховання засобами плавання / В.С. Ушаков // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13–15 жовтня 2017 року. [Електронний ресурс] / Редкол.: В. В. Наумик (відпов. ред.). – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. Режим доступу: http://www.zntu.edu.ua/uploads/dept_s&r/2017/conf/5/Zbirka-tez-dopovidey.pdf#page=96.
11. Хіміч І.Ю. Вплив спортивно-оздоровчого плавання на різні вікові групи населення / І.Ю.Хіміч // Актуальные научные исследования в современном мире. – Переяслав-Хмельницкий, 2018. – Вып. 2(34), ч. 8. – С.222-226.
12. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 /Хіміч Ігор Юрійович; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. –К., 2011. – 19 с.
13. Шульга Л. М. Оздоровче плавання /М. Л. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
14. Непша О.В. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. – С. 100-104.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сентябрь 2019 г.

ВЫПУСК 9(53)

Часть 2

Ответственность за новизну и достоверность результатов научного исследования несут авторы

Ответственный за выпуск: Водяной О.
Дизайн и верстка: Вовкодав А.

Учредитель: ОО "Институт социальной трансформации"
свидетельство о государственной регистрации №1453789 от 17.02.2016 г.

Подписано к печати 04.10.2019.
Формат 60x84 1/16.
Тираж 300 шт. Заказ №042
Изготовитель: ФЛП "Кравченко Я.О."
свидетельство о государственной регистрации В01 №560015
Адрес: 03039, Украина, Киев, просп. В. Лобановского, 119
тел. +38 (044) 561-95-31

Адрес ред. коллегии:
08400, Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий,
ул. Богдана Хмельницкого, 18
тел.: +38 (063) 5881858
сайт: <http://iscience.in.ua>
e-mail: iscience.in.ua@gmail.com

